

	Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<p>Réaliser une performance</p> <p>Natation → Activités aquatiques et nautiques</p>	<p>Compétence de fin de Cycle 2 : Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.</p> <p>Se déplacer</p> <ul style="list-style-type: none"> - en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée ; - en s'aidant d'une frite et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frite, en s'aidant d'un bras) ; - avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau ; - en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre les pieds) ; - en autonomie sans reprise d'appuis ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 mètres). <p>S'équilibrer</p> <ul style="list-style-type: none"> - chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal. <p>Enchaîner des actions</p> <ul style="list-style-type: none"> - se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis (hors appuis plantaires) ; - chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis. 	<p>Se déplacer</p> <ul style="list-style-type: none"> - en position ventrale, voies respiratoires immergées ; - en position dorsale avec si besoin un support ; - en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance). <p>S'équilibrer</p> <ul style="list-style-type: none"> - trouver des équilibres, aller vers l'alignement tête-tronc ; - rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau. <p>Enchaîner des actions</p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaîner plusieurs actions, par exemple, sauter dans l'eau, remonter passivement en boule puis se déplacer sur une dizaine de mètres en ventral avec un passage sur le dos ; - se fixer un projet d'action, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités.
<p>Adapter ses déplacements à différents types d'environnement</p> <p>Activités aquatiques et nautiques → Natation</p>	<p>Compétence de fin de Cycle 2 : Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.</p> <p>En moyenne ou en grande profondeur, choisir son entrée dans l'eau, son déplacement, son immersion dans le cadre d'un projet personnel de déplacement.</p> <p>Entrer dans l'eau avec ou sans aide</p> <ul style="list-style-type: none"> - en glissant, en se laissant tomber, en sautant ; - en entrant par les pieds, par la tête ; - dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant. <p>S'immerger pour réaliser quelques actions simples</p> <ul style="list-style-type: none"> - en passant sous un obstacle flottant ; - en descendant à l'aide d'une perche, d'une cage - en touchant le fond avec différentes parties du corps ; - en prenant une information visuelle ; - en ramassant un objet lesté ; - en remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive 	<p>En moyenne ou en grande profondeur, maîtriser une entrée dans l'eau active et effectuer un déplacement comprenant un temps d'immersion.</p> <p>Entrer dans l'eau sans aide</p> <ul style="list-style-type: none"> - en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer... ; - en sautant au-delà d'un objet flottant ; - en entrant par les pieds, par la tête, pour aller au fond (corps tendu). <p>S'immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique</p> <ul style="list-style-type: none"> - en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés ; - en prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade - en ramassant plusieurs objets lestés, selon une couleur donnée ; - en remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos.